

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования

**КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. В.П. АСТАФЬЕВА**

(КГПУ им.В.П.Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии
Специальность 050706. 65 Педагогика и психология

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

и. о психологии
зав.кафедрой _____

(полное наименование
кафедры)

Н.А.Старосветская

(подпись)

(И.О.Фамилия)

« _____ »

_____ 2015 г.

Выпускная квалификационная работа

**Взаимосвязь актуальных психических состояний и эмоционально -
экспрессивной реакции у студентов - психологов в период сессии**

Выполнил студент группы

51

(номер группы)

Данилова Нина Викторовна

(ФИО)

Форма обучения

(подпись, дата)

очная

Научный руководитель:

кн.психол.н.,доцент кафедры психологии
КГПУ им.В.П.Астафьева, Массон Г.В.

(ученая степень, должность, ФИО)

(подпись, дата)

Рецензент

кн.психол.н.,доцент кафедры
социальной психологии КГПУ и
В.П.Астафьева, Авдеева Т.Г.

(ученая степень, должность, ФИО)

(подпись, дата)

Дата защиты

Оценка

Красноярск 2015

Содержание

Введение	3
Глава 1. Психические состояния и эмоционально-экспрессивные реакции в контексте научных знаний	
1.1 Понятие «психическое состояние» в общей системе психологических знаний	8
1.2 Актуальные психические состояния и эмоционально-экспрессивные реакции в юношеском возрасте	14
Выводы по первой главе	19
Глава 2. Эмпирическое исследование по изучению взаимосвязи активных психических состояний и экспрессивных реакций у студентов психологов в период сессии	
2.1 Этапы и методы организации изучения взаимосвязи психических состояний и их эмоционально-экспрессивной проявлений у студентов-психологов в период сессии.....	20
2.2 Анализ результатов исследования взаимосвязи психических состояний и их эмоционально-экспрессивной проявлений у студентов-психологов в период сессии.....	22
Выводы по второй главе	34
Заключение	35
Библиография	37
Приложения	41

Введение

В процессе профессиональной подготовки студентов-психологов важно изучение проявлений психических состояний и выраженности эмоциональной экспрессии не только в межсессионный период, но особенно в период напряжения – в период сессии. Исследование взаимосвязей, взаимозависимостей и взаимовлияний психических состояний и эмоциональной экспрессии актуально в связи с формированием профессиональной готовности. Выявление результатов представляет возможность на этапе профессиональной вузовской подготовки оказания студенту-психологу своевременной помощи в научении совладанию с собственной экспрессивными реакциями в напряженных ситуациях. Студенческий возраст, рассматривается в психологии как начало новой взрослой жизни, где сам человек может принимать решения по своей учебной деятельности и достигать своих целей. В учебном процессе студенты впервые сталкиваются с экзаменационной сессией. Экзамен это всегда ситуация, несущая в себе существенный элемент неопределённости и наполнена различными эмоциями. Комплекс различных эмоций провоцирует к активности психические состояния, зачастую не определяемые самим носителем и не контролируемые им. Подобная неопределенность вполне может влиять не только на результат сдачи экзамена, но и на весь процесс подготовки, прохождения и переживания сложной ситуации, что поддерживает утверждение Б. Г. Ананьева о том, что учёба это самый сложный вид деятельности, сопровождается столь же сложными эмоциональными реакциями.

Проблема психических состояний, впервые поставленная в отечественной психологии Н.Д. Левитовым, до настоящего времени является слабоизученной областью психологии. Изучению особенностей возникновения, развития и проявления психических состояний в различных обстоятельствах жизни человека посвящены научные труды отечественных

психологов: Ганзен В.А., Дикая Л.Г., Левитов Н.Д., Немчин Т.А., Прохоров А.О., Сосновикова Ю.И. и других. Отсутствие четких временных границ отдельного состояния, в свою очередь, вызывает значительные методологические трудности в их диагностике. Теоретические и методологические сложности изучения состояний возрастают в связи с тем, что психические состояния как системные явления характеризуются многоуровневостью, многокомпонентностью, полифункциональностью и широким диапазоном проявления.

Проблема эмоциональных экспрессивных реакций, впервые изучена в научных трудах Е.П.Ильина, В.В. Виноградовой, Н.А. Лукьяновой и другими. В работах А.О.Прохорова выделены каналы эмоциональной экспрессии, посредством которых изучаются особенности проявления эмоциональной экспрессии человеком и глубина погруженности в состояние. К таким каналам отнесены: громкость голоса, темп речи, скорость речи, сбой речи, образность речи, мимика, лишние движения, активные движения.

Студенчество в качестве отдельной возрастной и социально-психологической категории выделено в науке относительно недавно – в 1960-х годах ленинградской психологической школой под руководством Б. Г. Ананьева при исследовании психофизиологических функций взрослых людей. Как возрастная категория студенчество соотносится с этапами развития взрослого человека, представляя собой «переходную фазу от созревания к зрелости» и определяется как поздняя юность - ранняя зрелость (18-25 лет). Выделение студенчества внутри эпохи зрелости - зрелости основано на социально-психологическом подходе. В исследованиях Л. А. Барановой, М. Д. Дворяшиной, 1976; Е. И. Степановой, 1975; Л. Н. Фоменко, 1974; а также в работах Ю. Н. Кулюткина, 1985, В. А. Якунина, 1994 и др. накоплен большой эмпирический материал наблюдений, приводятся результаты экспериментов и теоретические обобщения по этой проблеме. Студенческий возраст, по утверждению Б. Г. Ананьева, является

сенситивным периодом для развития основных социогенных потенций человека. Высшее образование оказывает огромное влияние на психику человека, развитие его личности. За время обучения в вузе, при наличии благоприятных условий у студентов происходит развитие всех уровней психики. Они определяют направленность ума человека, т. е. формируют склад мышления, который характеризует профессиональную направленность личности.

В нашем исследовании, основной акцент сделан на изучении взаимосвязи актуальных психических состояний и эмоционально - экспрессивных реакций у студентов в период сессии, когда наибольшую нагрузку, наряду с интеллектуальной испытывает эмоциональная сфера человека. Так же подвергается «тестированию» индивидуальный способ координации психических процессов, состояний, свойств и возможностей личности, речь идет о системе саморегуляции, именно она согласует темпы, ритмы и направленность психических процессов с событиями, условиями и требованиями деятельности во времени и пространстве. Система саморегуляции испытывает наибольшее напряжение в период сессии. (Г.Ш.Габдреева).

Работа посвящена изучению взаимосвязи актуальных психических состояний у студентов в период сессии, это время тревожных панических проявлений, состояний напряжения, и нестабильности в проявлении эмоциональной экспрессии, что приводит к нарушению активности в период подготовки к экзаменам и прохождения их. Экзаменационная сессия является одним из структурных элементов учения, и её напряженный характер является специфической чертой.

Целью работы является выявление взаимосвязи активных психических состояний и экспрессивных реакций у студентов психологов в период сессии.

Объектом исследования являются психические состояния и экспрессивные

реакции.

Предметом исследования является взаимосвязь активных психических состояний и экспрессивных реакции у студентов психологов в период сессии.

Гипотеза: проявления экспрессивных реакций студентов-психологов в период сессии связаны с ситуативной активностью актуальных психических состояний.

С учетом проблемы, объекта, предмета, цели и гипотезы определены следующие задачи исследования:

Задачи:

1. Проанализировать понятия «психическое состояние» и "активное психическое состояние" в контексте общетеоретических психологических знаний.
2. Охарактеризовать особенности проявления аффективной активности и эмоциональной экспрессивности в юношеском возрасте.
3. Организовать эмпирическое исследование по выявлению связи активных психических состояний и эмоционально-экспрессивной реакций у студентов психологов в период сессии.
4. Обосновать связь активных психических состояний и эмоционально-экспрессивных реакций у студентов-психологов в период сессии.

Методы исследования: для решения поставленных задач, проверки гипотезы были использованы как общенаучные (анализ, обобщение), так и психологические методы: теоретические (дескриптивный метод, позволяющий произвести сравнительно-сопоставительный анализ психологической литературы);

Эмпирические:

- Методика «Самооценка склонности к проявлению эмоциональной экспрессии. Вопросник по эмоциональной экспрессии (ВЭЭ)» по Е.П.

Ильину;

- Опросник «Актуальные состояния» (АС). А.О.Прохорова;

- Методика «Психическое состояние студентов» А.О.Прохоров. Статистические: подсчёта коэффициента ранговой корреляции по Спирмену (метод используется для математической обработки результатов исследования).

База исследования: респондентами при изучении связи активных психических состояний и экспрессивных реакций выступили студенты-психологи 3 и 4 курсов, очная форма обучения, ИППО КГПУ им. В.П.Астафьева. Количество респондентов 32, возраст респондентов от 19 — 25 лет.

Практическая значимость состоит в возможности, основываясь на данных исследования сформулировать рекомендации по организации профилактической работы, связанной с формированием саморегуляционной устойчивости студентов, развитию направления деятельности Вуза по консультативному и психотерапевтическому сопровождению студентов в период сессии.

Глава 1. Психические состояния и эмоционально-экспрессивные реакции в контексте научных знаний

1.1 Понятие «психическое состояние» в общей системе психологических знаний.

Психическое состояние как особое психическое явление представляет собой «целостную характеристику психической деятельности за определенный период времени, показывающую своеобразие протекания психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности, предшествующего состояния и психических свойств личности» [30].

Весьма существенно для психического состояния то, что оно, как сказано в определении, на некоторое время характеризует психическую деятельность, а характеристика всегда подчеркивает своеобразные и типические черты. Например, состояние утомления достаточно своеобразно и типично, чтобы отличить его от противоположного состояния бодрости и работоспособности.

Своеобразие психического состояния, прежде всего, означает своеобразие протекания психических процессов.

Вне психических процессов нет, и не может быть никаких психических состояний. Как и психические процессы, психические состояния имеют начало и конец, изменяются. Но психическое состояние отличается большей целостностью и устойчивостью. Психический процесс может перейти в психическое состояние.

Психические состояния тесно связаны с индивидуальными особенностями личности [36].

Общее заключается в том, что психические состояния и индивидуальные особенности дают индивидуальную и синтетическую характеристику психической деятельности, а не просто характеристику ее отдельных элементов, функций или сторон. Эта связь психических состояний

с индивидуальными особенностями личности находит свое отражение в том, что терминология, примененная к психическим состояниям, в значительной мере взята из области характерологии. Так, мы говорим о решительности или нерешительности, об активности или пассивности, о бодрости или подавленности и как о временных состояниях, и как об устойчивых чертах личности. В то же время надо отметить, что соответствие между психическим состоянием и чертой личности отнюдь не является правилом.

Всякое психическое состояние является как переживанием, так и деятельностью, имеющей некоторое внешнее выражение. Только следуя принятому в советской психологии принципу единства психики и деятельности, можно правильно описать и объяснить психическое состояние. Если свести психическое состояние к переживаниям, то мы не выйдем из круга той субъективности, при которой и переживание может быть понято неправильно.

При характеристике переживания нельзя ограничиться лишь показаниями внешне выраженного поведения, так как одно и то же поведение может быть связано с разными переживаниями и тем самым свидетельствовать о разных психических состояниях [36]. Причинами возникновения психического состояния может являться внешнее воздействие, обстановка в семье студента либо в учебном процессе, какие - либо ситуации. «Ситуация понимается не только как социальное воздействие, но и как природно - биологические причины» [18]. Природно - биологические причины - это внутреннее, мотивация чувств, эмоции опыт и много другое. Ситуация является совокупностью обстоятельств, побуждающих человека к активности. Когда происходит какое - либо обстоятельство человек, а может быть и студент во время сессии активизируется, это приводит к его активности. В этот самый момент и возникает стимул к достижению результата. Эмоциональные состояния можно выделить в двух направлениях:

Первое направление - исследование состояний в процессе деятельности. Например, этапы деятельности и состояния их сопровождающие: подготовка к экзаменам (состояние возбуждения, страх, неудача, неуверенность); выступление на экзамене (эмоциональная напряжённость, волнение); оценка подготовки ответа студентом (радость, лёгкость, грусть). К характеристикам состояний относится длительность протекания, степень активности студента.

Второе направление - личностно - деятельностный подход к психическим состояниям. Ю.Е. Сосновикова считает, что классификация психических состояний должна базироваться на общих принципах рассмотрения явлений: категориях времени, пространства, структуры, функции. В соответствии с этими общими принципами ею выделяются следующие принципы классификации состояний: по степени продолжительности (кратковременные, малопродолжительные, продолжительные состояния); степени распространенности (замкнутые внутри системы, выраженные внешне); степени напряжённости (всего тонуса, различных компонентов); степени адекватности (ситуативные, соответствующие норме морали); степени сознательности (ситуативные, осознанность самого сознания). Каждый из этих принципов может быть применен к описанию состояний, испытываемых студентом во время сдачи сессии. Рассмотрим следующую классификацию состояний [24]:

- Тонические (связанные с тонусом индивида);
- Временные (продолжительность, устойчивость);
- Эмоциональные (тревога, наслаждение);
- Полярности состояний (благоприятное, положительное, или неблагоприятное, отрицательное).

На психологическом уровне тонус ощущается как наличие или отсутствие энергии, большой и малый ресурс сил, продвижение к поставленной цели, преодоление трудностей. Любое преодоление физическое, психологическое связано с напряжением. Напряжение является условием возникновения

активности преодоления. Напряжение — важнейшая характеристика состояния, в словаре психологии Дж. Древера (1974) напряжение — это чувство натяжения, ощущение нарушения развития и готовность изменить поведение при встрече с каким — либо ситуативным фактором. Временные характеристики психического состояние — Н.Д. Левитов писал о состояниях персевераций, которые характеризуются инертностью, трудности переключения, в переживаниях. [30]

Психическое состояние, по мнению С.Л. Рубинштейна, психическое состояние выступает как способ организации в определённый период времени. Динамика состояний и закономерностей, которым они подчиняются, составляют важный компонент психологии личности, совершенно очевидно неотрывно от динамики психических процессов. Реализуется основная функция психического состояния — сохранение динамики и взаимодействие систем (активность, управляемость, автономность и наблюдательность). Феномен, как психическое состояние С.Л. Рубинштейн назвал фоновое состояние психической деятельности. Оно выступает как одно из внутренних условий, детерминирующих характер внешних причин и определённое течение психических процессов. [45]

Психические состояния многомерны, они выступают и как система организации психических процессов, и как субъективное отношение к отражаемому явлению, и как механизм оценки отражаемой действительности [29]. Изменение психического состояния непосредственно в процессе деятельности проявляется в виде смен субъективного отношения к отражаемой ситуации или смены мотивов по отношению к решаемой задаче.

В психических состояниях, так же как и в других психических явлениях, отражается взаимодействие человека с жизненной средой. Любые существенные изменения внешней среды, изменения во внутреннем мире личности, в организме вызывают определенный отклик в человеке как целостности, влекут за собой переход в новое психическое состояние,

меняют уровень активности субъекта, характер переживаний и многое другое.

К числу важнейших характеристик состояния относится степень его осознанности субъектом. Осознание имеет немалое значение для психической регуляции состояния: осознание отношений с миром людей, осознание себя, осознание собственного психического состояния — важный фактор самопознания.[54]

С позиции системного подхода психические состояния рассматриваются как компонент большой системы — психики. В этой системе функции состояний заключаются в специфическом влиянии на формирование психических свойств и протекания психических процессов. Благодаря регуляторной функции состояний достигается адаптационный эффект, то есть приведение психологических особенностей субъекта в соответствие с требованиями предметно — профессиональной деятельности. [6]

К эмоциональным характеристикам психического состояния согласно П.К. Анохину, относятся эмоциональные состояния организма имеющие ярко выраженную субъективную окраску и представляющие переживания в широком спектре эмоций от радости до страдания. [35]

П.В. Симонов считает, что эмоциональные состояния могут быть хорошими и плохими (например, настроение), полезными или вредными (боль), положительные и отрицательные (радость и страх). Главным условием положительного эмоционального состояния является самооценка. Эмоциональное благополучие, положительный эмоциональный климат могут стимулировать и предотвращать астеническое состояние. Например: Человек испытывает эмоциональное благополучие, то он эффективнее работает. Положительные эмоциональные состояния являются обязательным условием любой деятельности.

Объединив различные теоретические концепции исследователей по проблеме психических состояний, можно прийти к следующим обобщениям.

Психическое состояние - это особая психологическая категория, объединяющая большую группу психических явлений. Выделение области психических состояний заполняет некоторый пробел в системе психологии, разрыв между психическими процессами и психическими свойствами. Основное назначение функции психических состояний состоит в сохранении динамики и взаимодействия подсистем сомы и психики (с доминированием психики) в промежутках времени между двумя последовательными, значимыми для субъекта изменениями среды. По мнению В.Н. Мясищева, психическое состояние выступает по существу, общим функциональным уровнем психической деятельности, на фоне которого развиваются психические процессы, и заключается в переживании человеком отражения общего фона психики [11].

Как считает Н.Д. Левитов, психическое состояние является, как бы, тембром психической деятельности. По отношению к психическому процессу, по мнению С.Л. Рубинштейна, психическое состояние выступает способом его организации в определенный период времени. Он писал, что динамика состояний и закономерности, которым они подчиняются, несомненно, составляют важный компонент психологии личности, совершенно очевидно неотрывный от динамики психических процессов. Психические состояния, так или иначе, характеризуют психику человека, определяют своеобразие психических процессов [36].

Психическое состояние - это так же согласование личностных стремлений и возможностей (психики и организма) с особенностями средовых факторов и силой их воздействия. Нет, и не может быть человека, способного преодолеть любые жизненные обстоятельства. Всегда могут сложиться такие обстоятельства, которым не сможет противостоять даже очень сильный человек. В то же время, какими бы неблагоприятными ни были обстоятельства для подавляющего большинства людей, всегда может найтись человек, который сильнее их. В этом утверждении нет противоречия

ведь обстоятельства всегда конкретны, будь они неблагоприятными или даже ужасными. Следовательно, трудности и преграды, которые они создают, имеют свои границы. С другой стороны, силы человека, как бы ни были они потенциально огромны, вероятно, в определенный момент времени не беспредельны [48].

Таким образом, проблема психических, эмоциональных состояний в психологии, влияние на повышение эффективности и продуктивности деятельности очень важна. «Психическое состояние - это отражение личностью ситуаций в виде устойчивого целостного синдрома в динамике психической деятельности, выражающегося в единстве поведения и переживания» [35].

1.2 Актуальные психические состояния и эмоционально-экспрессивные реакции в юношеском возрасте

Актуальные психические состояний - поведение и деятельность человека в какой-либо промежуток времени зависят от того, какие именно особенности психических процессов и психических свойств личности проявляются в течение этого периода, т. е. от его психического состояния — характеристики психической деятельности за определенный промежуток времени. При этом психические процессы, психические состояния, психические свойства личности взаимосвязаны и влияют друг на друга.

Психические состояния влияют на протекание психических процессов, а повторяясь часто, приобретая устойчивость, могут стать свойством личности.

Виды психических состояний выделяются в зависимости от параметров:

- влияния на личность (положительные и отрицательные, стенические и астенические);
- преобладающих форм психики (эмоциональные, полевые, интеллектуальные);

- глубины (глубокие, поверхностные);
- времени протекания (кратковременные, длительные и пр.);
- степени осознанности.

Возможности саморегуляции психических состояний определяются индивидуально-психологическими особенностями личности человека, его привычками в организации своих действий, складывающимися в процессе воспитания и самовоспитания [35].

Согласно В. Далю состояние понимается как положение, в каком кто или что состоит, находится, есть; отношения предмета. Исходя из этого, а также из положения В.А. Ганзена о том, что человек, в каждый момент времени находится в одном-единственном актуальном психическом состоянии, мы определяем психическое состояние как временной срез психики человека, отражающий общие особенности статики и динамики психической жизни в данный момент [11,16].

Эмоциональные состояния — это категория психологии состояний, характеризующаяся эмоциональной деятельностью за определённый период времени [1].

Эмоциональные состояния, включают в себя:

- любопытство - скуку (состояние, вызываемое привлекательностью материальных, человеческих или иных ресурсов);
- готовность - растерянность (состояние, вызываемое ощущением меры собственных сил и средств, необходимых для получения ресурсов);
- дружелюбие - враждебность (состояние, вызываемое формой своего включения в распределение материальных, информационных, управленческих, эстетических ресурсов);
- сытость - голод (состояние, вызываемое мерой удовлетворения ресурсами

различных органических потребностей человека).

Эмоции - особый класс свойственных личности психологических состояний, отражающих в форме непосредственных переживаний, ощущений приятного или неприятного, отношения человека к миру и людям, процесс и результаты его практической деятельности. К классу эмоций относятся настроения, чувства, аффекты, страсти, стрессы. Это так называемые «чистые» эмоции. Они включены во все психические процессы и состояния человека. Любые проявления его активности сопровождаются эмоциональными переживаниями [55]. У человека эмоции порождают переживания удовольствия, неудовольствия, страха, робости и т.п., которые играют роль ориентирующих субъективных сигналов. Простейшие эмоциональные процессы выражаются в органических, двигательных и секреторных изменениях и принадлежат к числу врожденных реакций. Однако в ходе развития, эмоции утрачивают свою прямую инстинктивную основу, приобретают сложнообусловленный характер, дифференцируются и образуют многообразные виды так называемых высших эмоциональных процессов; социальных, интеллектуальных и эстетических, которые у человека составляют главное содержание его эмоциональной жизни. Даже так называемые низшие эмоции являются у человека продуктом общественно-исторического развития, результатом трансформации их инстинктивных, биологических форм, с одной стороны, и формирования новых видов эмоций - с другой; это относится также к эмоционально-выразительным, мимическим, и пантомимическим движениям, которые, включаясь в процесс общения между людьми, приобретают в значительной мере условный, сигнальный и, вместе с тем социальный характер, чем и объясняются отмечаемые культурные, различия в мимике и эмоциональных жестах.

Таким образом, эмоции и эмоциональные выразительные движения

человека - представляют собой продукт положительного развития и выполняют в регулировании его деятельности, в том числе и познавательной, необходимую и важную роль. В ходе своего развития эмоции дифференцируются и образуют у человека различные виды, отличающиеся по своим психологическим особенностям и закономерностям своего протекания. К эмоциональным, в широком смысле, процессам в настоящее время принято относить аффекты, собственно эмоции и чувства [7].

Происходит перестройка эмоциональной и волевой сферы, проявляется самостоятельность, решительность, критичность, повышенная эмоциональная возбудимость. Студенты остро переживают за сессию: круглая отличница в школе, но в учебном вузе начались проблемы в учёбе, появляется неуверенность в себе, страх, испытывает депрессию, стресс.

Депрессия — это аффективное состояние, характеризующееся отрицательным эмоциональным фоном, изменением мотивационной сферы, когнитивных представлений и общей пассивностью поведения. Субъективно человек испытывает тяжелые, мучительные эмоции и переживания: подавленность, тоску, отчаяние. Характерно чувство вины за события прошлого, личная ответственность за тяжелые последствия, происшедшие в жизни человека, чувство бесперспективности. Снижена самооценка, изменено восприятие времени; для поведения в целом характерны замедленность, безынициативность, быстрая утомляемость и, как следствие, резкое падение продуктивности деятельности. В тяжелых, длительных состояниях возможны суицидальные попытки [37]. Разные причины могут привести к переживанию этого состояния. В юношеском возрасте к их числу можно отнести ухудшения физического самочувствия: ослабление познавательной активности, снижения умственной деятельности. Каждый человек в определённый период жизни, как считает американский физиотерапевт П.Брэгг, испытывает страх: подрывает уверенность в себе, в своих силах.

В юношеском возрасте эмоциональная сфера человека претерпевает значительные изменения, связанные в основном с изменением эмоционального настроения, связанного с обеспечением процесса пред профессиональной адаптации (выбор профессии, профессиональное обучение в вузе, оценивание уровня профессионального достижения студента преподавателями вуза и специалистами - практиками при обучении и прохождении студентами производственных практик).

Выводы по первой главе.

- Психические состояния характеризуют психику человека, определяют своеобразие психических процессов, главной функцией которых является уравнивание человека как относительно замкнутой системы с постоянно изменяющейся внешней средой.

- Психические состояния человека характеризуются целостностью, подвижностью и относительной устойчивостью, взаимосвязью с психическими процессами и свойствами личности, индивидуальным своеобразием и типичностью, крайним многообразием, полярностью.

- Актуальные психические состояний - поведение и деятельность человека в какой-либо промежуток времени зависят от того, какие именно особенности психических процессов и психических свойств личности проявляются в течение этого периода, т. е. от его психического состояния — характеристики психической деятельности за определенный промежуток времени.

Виды психических состояний выделяют в зависимости от таких параметров: влияния на личность (положительные и отрицательные, стенические и астенические); преобладающих форм психики (эмоциональный, полевые, интеллектуальные); глубины (глубокие, поверхностные).

Эмоции - особый класс свойственных личности психологических состояний, отражающих в форме непосредственных переживаний, ощущений приятного или неприятного, отношения человека к миру и людям, процесс и результаты его практической деятельности.

Эмоциональные состояния — это категория психологии состояний, характеризующаяся эмоциональной деятельностью за определённый период времени: времени протекания (кратковременные, длительные и пр.); степени осознанности.

Глава 2. Эмпирическое исследование по изучению взаимосвязи активных психических состояний и экспрессивных реакций у студентов психологов в период сессии

2.1 Этапы и методы организации изучения взаимосвязи психических состояний и их эмоционально-экспрессивной проявлений у студентов-психологов в период сессии.

Исследование строилось в три этапа:

На первом этапе – (Организационный) определились исходные теоретические позиции, проводился анализ состояния проблемы, её осмысление в научной литературе. На этом этапе были сформулированы тема и рабочая гипотеза, определены объект, предмет и основные задачи исследования.

На втором этапе – (Этап эмпирического исследования) Разрабатывалась стратегия и конструирование перспективного исследования. Формировался диагностический комплекс.

В соответствии с целью и гипотезой исследования, был осуществлён подбор методов диагностического исследования, Проведена математическая обработка результатов по методу ранговой корреляции Спирмена. Графическое оформление результатов.

Респондентами при изучение взаимосвязи активных психических состояний и экспрессивных реакций выступили студенты - психологи 3 и 4 курсов очная форма обучения, ИППО КГПУ им Астафьева, города Красноярск. Количество респондентов 32, возраст от 19 — 25 лет.

В нашем исследовании были применены следующие методики:

1. Методика по изучению Психических состояний студентов по А.О Прохорову (Приложение 1)
2. Опросник «Актуальные психические состояния (АС)» А.О. Прохоров (Приложение 1а)

3. «Самооценка склонности к проявлению эмоциональной экспрессии. Вопросник по эмоциональной экспрессии (ВЭЭ)» Ильин Е.П. (Приложение 1б)

Статистические: подсчёта коэффициента ранговой корреляции по Спирмену (метод используется для математической обработки результатов исследования). (Приложение 2)

По методике «Психическое состояние студентов» — оценивалось состояние студентов в период сессии. [14] Состояние оценивалось по двенадцати пунктам (актуально-неактуально): Беспокойство, Весёлость, Бодрость, Задумчивость, Интерес, Любопытство, Лень, Надежда, Ответственность, Радость, Усталость, Доброта.

По Опроснику «Актуальные состояния» получены данные о состояниях, обусловленных влиянием конкретных событий сегодняшнего дня, текущем моментом. [14]

Опросник АС позволяет оценить следующие актуальные психические состояния у студентов:

1. Активация — деактивация
2. Тонус: высокий — низкий
3. Самочувствие физическое: комфортное — дискомфортное
4. Спокойствие — тревога
5. Возбуждение эмоциональное: низкое — высокое

Следующая наша задача состоит в выявление эмоциональной экспрессивной реакции (т. е. средства выражения тех или иных эмоциональных состояний).

Методикой Ильина Е.П. исследовалась «Самооценка склонности к проявлению эмоциональной экспрессии. Вопросник по эмоциональной экспрессии (ВЭЭ)»[14]. Выявлялись экспрессивные средства проявления эмоциональных состояний, степень выражения каждого канала экспрессии: громкость голоса; темп речи; образность речи; сбой речи; интонация; двигательная активность; лишние движения; мимика; не

дифференцированная по каналам экспрессия.

На третьем этапе (аналитический этап) выполнялся количественный и качественный анализ результатов, полученных при выполнении эмпирических процедур. Проводилось исследование взаимосвязей (методом математической корреляции) и качественный анализ. качественный анализ и интерпретация количественных результатов эмпирического исследования позволили осуществить анализ связи актуальных психических состояний и эмоционально-экспрессивной активности в юношеском возрасте и подтвердить заявленную в исследовании гипотезу.

2.2 Анализ результатов исследования взаимосвязи психических состояний и их эмоционально-экспрессивной проявлений у студентов-психологов в период сессии

Результаты, полученные по методике исследования «Психические состояния студентов» по А.О.Прохорову - были выявлены психические состояния, которые испытывали студенты в период сессии.

Методика предполагала прояснение актуальности и степени проявления состояний: беспокойства, весёлости, бодрости, задумчивости, интереса, любопытства, лени, надежды, ответственности, радости, усталости, доброты (Приложение 1). После обработки данных мы получили следующие результаты (рис.1).

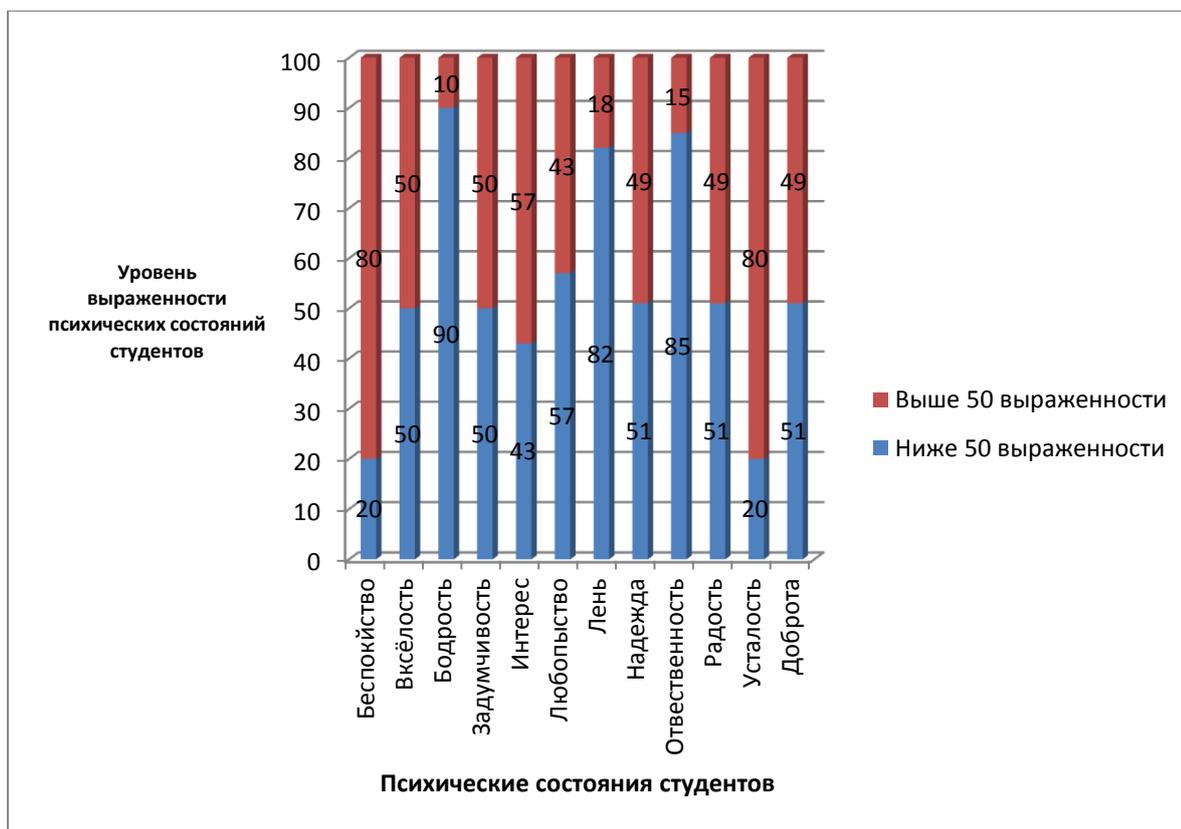


Рис 1. Процентное соотношение количества испытуемых по показателям психологическое состояние: Беспокойство, Весёлость, Бодрость, Задумчивость, Интерес, Любопытство, Лень, Надежда, Ответственность, Радость, Усталость, Доброта.

Ведущими психическими состояниями в период сессии выделены следующие состояния: беспокойство (80%), усталость (80%), ответственность (85%).

Состояние беспокойства связано с типичным состоянием неопределенности во время сессии. Экзамен – это проверка знаний в условиях стресса, стресс усиливает нахождение студента в постоянной ситуации оценивания.

Интенсивная умственная деятельность, изменение физического тонуса при уменьшении двигательной активности, нарушение режима отдыха, эмоциональные переживания проявляются реакцией организма через состояние беспокойства. В случае если человек не обладает навыками саморегуляции, то эту функцию на себя берет организм, так как возникает

угроза его устойчивости.

Состояние усталости связано с нарушением физиологических основ жизнедеятельности – нормального сна, режима питания, нарушение привычного жизненного ритма приводит к перенапряжению нервной системы и уменьшает сопротивляемость организма. Перенапряжение, как способ преодоления состояния усталости может проявляться в агрессии и аутоагрессии.

Состояние ответственности при высоких количественных показателях может быть описано как состояние близкое к перфекционизму. Одностороннее видение ситуации: высокое оценивание собственных физических, интеллектуальных, моральных, энергетических затрат на подготовку к экзамену и ожидание столь же высокой оценки этого вклада со стороны экзаменатора. При этом не принимается во внимание воздействие этого же процесса (экзамена) на состояние экзаменатора.

С помощью методики «Опросник актуальные психические состояния (АС)» были выявлены относительно устойчивые (актуальные) состояния. Определено пять шкал: активация — деактивация, тонус высокий — низкий, самочувствие комфортное — дискомфортное, спокойствие — тревога, эмоциональное возбуждение низкое — высокое.

Опросник содержит 38 утверждений, отражающих состояние, поведение, отношение человека к различным явлениям (Приложение 1а).

После обработки данных были следующие результаты (Рис 2).

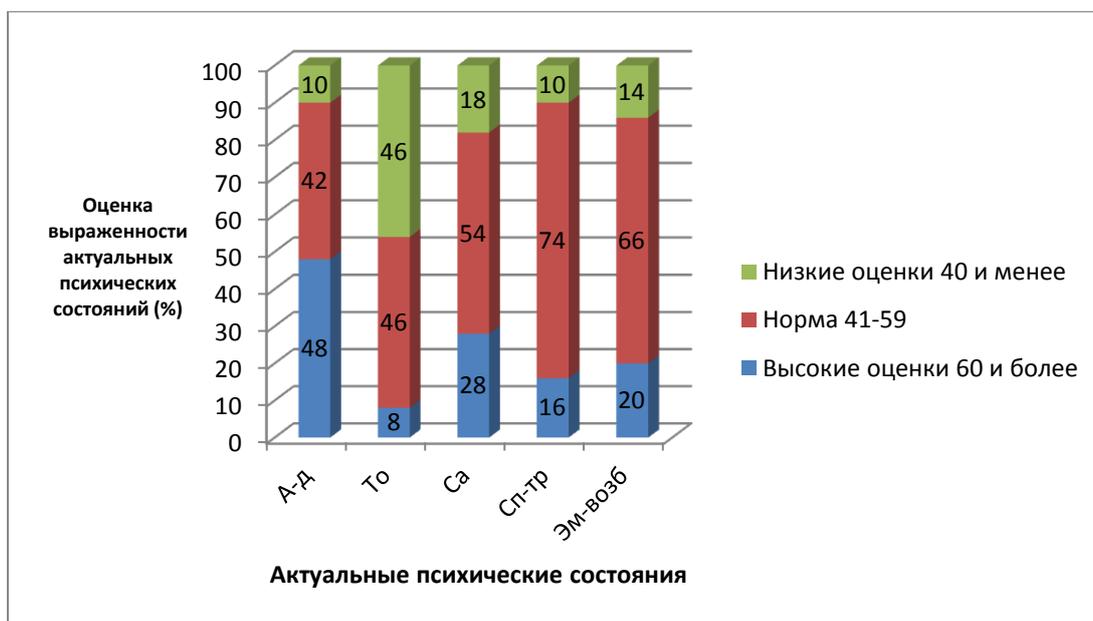


Рис.2 Процентное соотношение количество испытуемых по показателям АС

Выделено 5 шкал, каждый столбец соответствует определённому состоянию: «Ак — АС — активация - деактивация», «То — АС — тонус высокий — низкий», «Са — самочувствие комфортное — дискомфортное», «Сп — АС — спокойствие — тревога», «Во — возбуждение высокое — низкое». Отмечено 3 ступени: количество испытуемых, показатели которых выше нормы, соответствуют норме и ниже нормы в процентном соотношении (всего испытуемых 100 %).

Рассмотрим последовательно каждое психическое состояние:

Активация — деактивация

- 42% большинства испытуемых оценки соответствуют норме, что свидетельствует об умеренном проявлении данного состояния.
- 48% испытуемых высокие оценки — готовность действовать, готовы преодолевать трудности.
- 10% испытуемых низкие оценки — отсутствует готовность действовать, безынициативное отношение к текущей ситуации.

2. Тонус: высокий — низкий

- 8% испытуемых высокие оценки — испытывают бодрость, энергия.
- 46% испытуемых оценки соответствуют норме.
- 46% испытуемых низкие оценки — утомление, заторможенность, ощущение вялости.

3. Самочувствие комфортное — дискомфортное

- 18% испытуемых низкие оценки — неудовлетворительное физическое самочувствие.
- 28% испытуемых высокие оценки — благоприятное физическое самочувствие.
- 54% испытуемых оценки соответствуют норме. В период сессии состояние физического, интеллектуального, эмоционального дискомфорта, может являться нормой, т.к. сопровождает ситуацию напряженности, какой является учебная сессия.

4. Спокойствие — тревога

- 10% испытуемых низкие оценки — тревога, переживание беспокойства.
- 74% испытуемых соответствуют норме.
- 16% испытуемых высокие оценки — уверенность в своих силах.

5. Эмоциональное возбуждение высокое — низкое

- 20% испытуемых высокие оценки — выражено эмоциональное возбуждение. Оживление, напряжение, нервозность.
- 14% испытуемых низкие оценки — спокойствие, сдержанное, ровное поведение.
- 66% испытуемых соответствуют норме.

Для каждого человека свойственны определенные, характерные ему

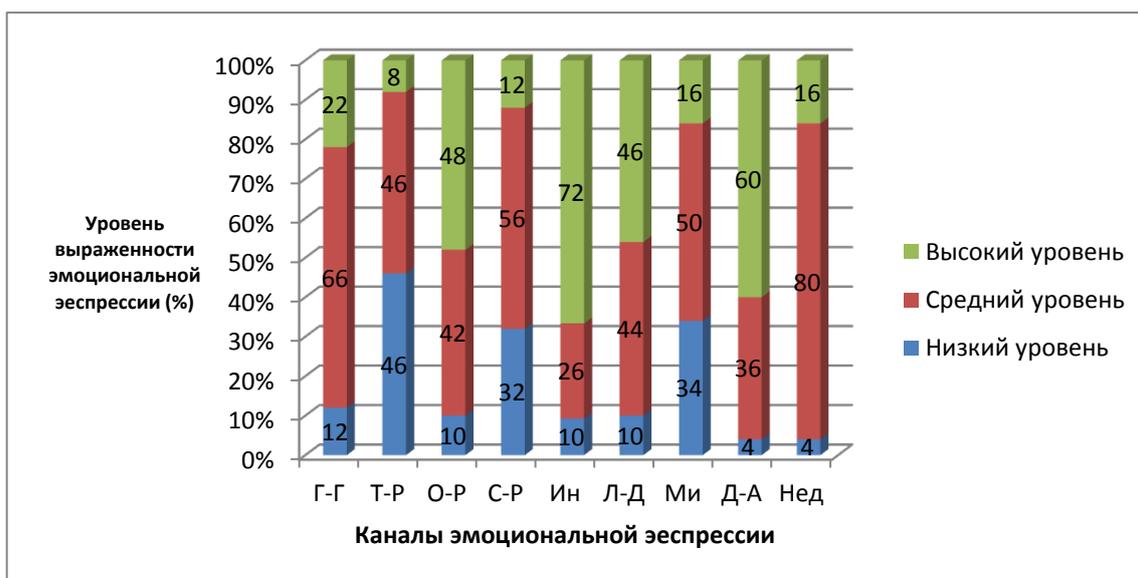
актуальные психические состояния. С помощью данной методики мы определили характеристики настроений и некоторые другие характеристики личностного уровня психических состояний испытуемых. Они характеризуются:

1. бодростью, энергией;
2. ощущением телесного дискомфорта;
3. переменчивостью настроения;
4. тревожное/не тревожное состояние;
5. усталостью, несобранностью, вялостью, инертностью, низкой работоспособностью;
6. выраженным эмоциональным возбуждением, оживлением, нервозностью;
7. внутренней напряженностью.

Задача методики «Самооценка склонности к проявлению эмоциональной экспрессии. Вопросник по эмоциональной экспрессии (ВЭЭ)» по Ильину Е.П. выявить предпочитаемые средства (каналы) выражения эмоциональной экспрессии. Методикой выявляются восемь экспрессивных каналов выражения состояний: громкость голоса, темп речи, образность речи, речевые ошибки («сбой» речи), интонационная выразительность речи, двигательная активность, лишние движения, мимика. Выделяется три уровня эмоциональной экспрессии: низкий, средний, высокий.

Методика состоит из 48 вопросов (Приложение 1б).

В результате обработки данных получены следующие результаты (Рис 3).



«Г_г» - «громкость голоса»;»Т_р»- темп речи;»О_р» - «образность речи»;»С_р» - «сбой речи»;»Ин» - «интонация»; «Л_д» - «лишние движения»;»Ми» - «мимика»;»Д_а» - «двигательная активность»; «Нед» - «не дифференцированная по каналам экспрессия».

Рис.3 Процентное соотношение количества испытуемых по уровню экспрессивности.

Высокий уровень проявления экспрессии характеризуется перевозбужденным и возбужденным состояниями. Высокой экстенсивностью реакций голосовых, двигательных, агрессивностью.

Средний уровень проявления экспрессии может быть соотнесен с условной нормой, т.е. адекватной реакцией (напряженная ситуация – адекватная по силе противодействия или соответствия реакция).

Низкий уровень проявления экспрессии требует внимания специалистов (психологов, психотерапевтов) он может быть соотнесен с тем, что область интересов студента не расположена в учебной зоне, ситуация сессии не актуальна (она может быть не актуальной и по причине смещения акцента значимости, например - здоровье).

На каждом уровне определенное количество испытуемых, выраженное в

% (всего испытуемых-100%). Выделено 9 шкал, каждый столбец соответствует определенному каналу экспрессии.

Рассмотрим последовательно каждый канал экспрессии:

- Громкость голоса – высокий уровень у 22% испытуемых; средний уровень у 66% испытуемых; низкий уровень у 12% испытуемых.
- Темп речи - высокий уровень у 8% испытуемых; средний уровень у 46% испытуемых; низкий уровень у 46% испытуемых.
- Образность речи - высокий уровень у 48% испытуемых; средний уровень у 42% испытуемых; низкий уровень у 10% испытуемых.
- Сбой речи - высокий уровень у 12% испытуемых; средний уровень у 56% испытуемых; низкий уровень у 32% испытуемых.
- Интонация - высокий уровень у 72% испытуемых; средний уровень у 26% испытуемых; низкий уровень у 10% испытуемых.
- Двигательная активность - высокий уровень у 46% испытуемых; средний уровень у 44% испытуемых; низкий уровень у 10% испытуемых.
- Лишние движения - высокий уровень у 16% испытуемых; средний уровень у 50% испытуемых; низкий уровень у 34% испытуемых.
- Мимика - высокий уровень у 60% испытуемых; средний уровень у 36% испытуемых; низкий уровень у 4% испытуемых.
- Недифференцированная (стабильно-регулируемая) по каналам экспрессия - высокий уровень у 16% испытуемых; средний уровень у 80% испытуемых; низкий уровень у 4% испытуемых.

Таким образом, полученные данные позволяют нам сделать вывод о том, что для студента свойственны следующие особенности эмоциональной экспрессии: Интонация; Двигательная активность; Мимическая активность.

Следующий этап исследования - выявление связи выделенных нами показателей доминирующих психических состояний (Опросник АС) и

степени проявления эмоционально-экспрессивной активности (ВЭЭ).

Мы определяли корреляционные зависимости между показателями опросника АС и ВЭЭ при помощи статистического метода подсчёта коэффициента ранговой корреляции по Спирмену [27].

Метод корреляций показывает, каким образом одно явление влияет на другое или связано с ним в своей динамике. Подобного рода зависимости существуют, к примеру, между величинами, находящимися в причинно-следственных связях друг с другом.

Метод ранговой корреляции позволяет устанавливать связи между переменными величинами по их абсолютным значениям. Для подсчета эмпирического коэффициента ранговой корреляции мы использовали формулу Спирмена (Приложение 2).

Мы разделили всех респондентов на группы: две группы по 16 человек. И рассматривали корреляционные связи по всем показателям в каждой группе.

После проведенного корреляционного анализа мы получили следующие результаты (таблица 1).

Таблица 1. Ранговая корреляция между актуальными состояниями и каналами эмоциональной экспрессии (по Спирмену).

Актуальные Психические состояния	Каналы эмоциональной экспрессивности				
	Двигательная активность	Громкость голоса	Образность речи	Сбой речи	Интонация
Тонус	0.64	0.03	0.95	0.65	0.03
Спокойствие тревога	0.15	0.72	0.84	0.50	0.73
Активация деактивация	0.08	0.37	0.76	0.40	0.02
Самочувствие Комфортное дискомфортное	0.09	0.16	0.09	0.31	0.09
Эмоциональная возбудимость	0.37	0.09	0.02	0.02	0.25

Общий показатель соотнесен с критическими значениями выборочного коэффициента корреляции рангов (по В.Ю. Урбаху). Связь достоверна, если $r_{s \text{ эмп}} \geq r_s 0,05$ и тем более достоверна, если $r_{s \text{ эмп}} \geq r_s 0,01$

- Связь психического состояния «тонус: высокий - низкий» и уровня эмоциональной экспрессивности по каналу «двигательная активность» выявлена — 0,64. Это может означать, сохраняется высокая потребность к активному проявлению себя в обществе.
- Связь психического состояния «спокойствие — тревога» и уровня эмоциональной экспрессивности по каналу «громкость голоса» выявлена — 0,72. Это может означать, что студент находится в спокойствии.
- Связь психического состояния «активация — деактивация» и уровня эмоциональной экспрессивности по каналу «образность речи» выявлена в группе испытуемых с высоким показателем — коэффициент ранговой корреляции 0,76.
- Связь психического состояния «сбой речи» и уровня эмоциональной экспрессивности «Самочувствие комфортное — дискомфортное» не выявлена: среднее значение эмпирического коэффициент ранговой корреляции по всем группам составил 0,31.
- Связь психического состояния «интонация» и уровня эмоциональной экспрессивности «эмоциональное возбуждение высокое — низкие» не выявлена: среднее значение эмпирического коэффициент ранговой корреляции по всем группам составил 0,25.

Обобщив полученные результаты, можно сделать вывод о том, что средства эмоционально-экспрессивной активности студента находятся в определенной зависимости от доминирующего психического состояния: степень проявления экспрессивности по каналу «двигательная активность» находится в прямой зависимости от психического состояния «тонус: высокий - низкий»; степень проявления экспрессивности по каналу «образность речи» находится в прямой зависимости от

психического состояния «активация - деактивация»; степень проявления экспрессивности по каналу «громкость голоса» находится в обратной зависимости от психического состояния «спокойствие-тревога».

Следующие зависимости нами не выявлены: степень проявления экспрессивности по каналу «сбой речи» от психического состояния «самочувствие комфортное - дискомфортное», степень проявления экспрессивности по каналу «интонация» от психического состояния «эмоциональное возбуждение высокое — низкое». Анализ полученных результатов показывает, что доминирующие психические состояния (вопросника ДС) и предпочитаемые средства выражения эмоциональных состояний (ВЭЭ) не всегда имеют между собой прочные корреляционные связи. Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что не все выделенные нами средства эмоционально-экспрессивной активности студента - психолога находятся в определенной зависимости от доминирующего психического состояния.

Рекомендации для студентов:

Как избежать эмоционального перенапряжения

Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.

- Любите себя или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться.
- Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.
- Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она — не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.
- Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.

- Находите время для себя. Вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь.
- Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.
- Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам?

Качества, помогающие студенту избежать состояния эмоционального перенапряжения

Во-первых:

хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни).

высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

Во-вторых:

опыт успешного преодоления профессионального стресса;

способность конструктивно меняться в напряженных условиях;

высокая мобильность;

открытость;

общительность;

самостоятельность;

стремление опираться на собственные силы.

В-третьих:

способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности — как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

Что нужно делать и чего не нужно делать при возникновении состояния эмоционального перенапряжения

НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.

НЕ избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность *пересмотреть свой опыт* наедине с собой или вместе с другими.

НЕ позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.

НЕ ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для сгорания, уйдут сами по себе. Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.

Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.

Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно говорите о них семье, друзьям и на работе.

Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

Выводы по второй главе.

В период сессии состояния студентов-психологов могут быть описаны через следующие характеристики настроений: Бодрость, энергия; ощущение телесного дискомфорта; переменчивое настроение; Тревожное состояние; характерна усталость, несобранность, вялость, инертность, низкая работоспособность; Выражено эмоциональное возбуждение, оживление, нервозность; внутренняя напряженность;

Для студента - психолога свойственны следующие особенности эмоционально-экспрессивной активности: Интонационная, Двигательная и Мимическая активность.

Средства эмоционально-экспрессивной активности студента психолога находятся в определенной зависимости от его доминирующего психического состояния:

1. степень проявления экспрессивности по каналу «двигательная активность» находится в прямой зависимости от психического состояния «тонус: высокий - низкий»;
2. степень проявления экспрессивности по каналу «громкость голоса» находится в прямой зависимости от психического состояния «спокойствие - тревога»;
3. степень проявления экспрессивности по каналу «образность речи» находится в обратной зависимости от психического состояния «активация - деактивация»;
4. зависимость степени проявления экспрессивности по каналу «сбой речи» от психического состояния «самочувствие комфортное - дискомфортное» не выявлена;
5. зависимость степени проявления экспрессивности по каналу «интонация» от психического состояния «эмоциональное возбуждение высокое - низкое» не выявлена;

Заключение

Работа была посвящена изучению взаимосвязи актуальных психических состояний у студентов в период сессии, это время тревожных панических проявлений, состояний напряжения, и уровней эмоциональной экспрессии приводящих к нарушению активности в период подготовки к экзаменам и прохождения их.

Не смотря на проведенное нами исследование, эта проблема остается актуальной, а, следовательно, нуждается в дальнейшем исследовании и содержательном психологическом анализе.

Целью данного исследования было выявление связи актуального психического состояния, переживаемого студентом и средством проявления его эмоционально-экспрессивной активности.

В процессе исследования, в рамках решения поставленных задач было проанализировано понятие «психическое состояние» в контексте общетеоретических психологических знаний, рассмотрены особенности эмоциональной сферы и особенности проявления эмоциональных состояний в юношеском возрасте.

Было проведено эмпирическое исследование, основанное на проведении тестового скрининга по методам («Опросник актуального психического состояния (АС)». Методика «Самооценка склонности к проявлению эмоциональной экспрессии. Вопросник по эмоциональной экспрессии (ВЭЭ)» по Ильину Е.П. и методика «Психологическое состояние студентов». Согласно гипотезе предлагалось подтвердить, что проявления экспрессивных реакций студентов-психологов в период сессии связаны с ситуативной активностью актуальных психических состояний.

В ходе проведенного исследования предложенная гипотеза нашла свое подтверждение частично. С помощью метода ранговой корреляции (по Спирмену) удалось выявить связь между следующими психическими

состояниями и средствами эмоционально экспрессивной активности: степень проявления экспрессивности по каналу «двигательная активность» находится в прямой зависимости от психического состояния «тонус: высокий - низкий»; степень проявления экспрессивности по каналу «громкость голоса» находится в прямой зависимости от психического состояния «спокойствие - тревога»; степень проявления экспрессивности по каналу «образность речи» находится в обратной зависимости от психического состояния «активация — деактивация»; зависимость степени проявления экспрессивности по каналу «сбой речи» от психического состояния «самочувствие комфортное - дискомфортное» не выявлена; зависимость степени проявления экспрессивности по каналу «интонация» от психического состояния «эмоциональное возбуждение высокое - низкое» не выявлена;

Качественный анализ и интерпретация количественных результатов эмпирического исследования позволили осуществить анализ связи актуальных психических состояний и эмоционально-экспрессивной активности в юношеском (студенческом) возрасте. Но необходимо отметить, что вышеизложенные результаты и положения требуют дальнейшего экспериментального исследования. В первую очередь, для подтверждения/опровержения полученных выводов необходимо проведение экспериментального исследования на значительно большей по объему выборке.

Библиография

1. Агавелян, В.С. Теоретические и прикладные аспекты психологии состояний / Психология состояний: Хрестоматия, М, 2004.
2. Анцыферова, Л.И. Развития личности и проблемы геронтопсихологии. – М.,2006.
3. Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу. М., Речь, 2004. - 165 с.
4. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. — 3-е изд. — СПб.: Питер; 2001. 282 с.
5. Бергфельд А. Ю. О восприятии эмоций субъектом-носителем // Психология XXI в.: - СПб., 2001. - С. 111-112.
6. Барабанщиков В.А Системная организация и развитие психики // Психологический журнал. 2003. № 1.С. 29-46.
7. Бреслав Г.В. Психология эмоций: учеб. пособие. М.: Академия, 2007. 544 с.
8. Бадмаева Д. Г. Саморегуляция активности личности в стрессовых ситуациях (на примере экзаменационного стресса): автореф. дис. . канд. психол. наук / Д. Г. Бадмаева. Красноярск, 2004. - 18 с.
9. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. М.: ПЕР СЭ, 2006. - 528 с.
10. Бодров, В.А. Информационный стресс: учебное пособие для вузов / В.А.Бодров. - М.: ПЕР СЭ, 2000. - 352с.
11. Ганзен, В.А. Место и роль психических состояний в системе психических явлений / Психология состояний: Хрестоматия, М.: 2004.
12. Габдреева, Г.Ш. Методы регуляции психических состояний / Психология состояний: Хрестоматия, М.: 2004.
13. Ганзен, В.А. Место и роль психических состояний в системе

психических явлений / Психология состояний: Хрестоматия, М.: 2004.

14. Гапонова С. А. Функциональные психические состояния студентов в образовательном пространстве вуза (динамика, детерминанты^ оптимизация): дис. д-ра психол. наук / С. А. Гапонова. Н. Новгород, 2005. — 336 л.
15. Дикая Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека. - М., ИП РАН, 2003.
16. Даль, В. Словарь Русского языка.
17. Еникеев М.И. Общая и социальная психология: Учебник. - М.: Изд-во НОРМА, 2002. - Раздел 3 «Психические состояния». - С.276-313.
18. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2002.
19. Ильин, Е.П. Психофизиология состояний человека.- СПб.: Питер, 2005.
20. Изард К. Э. Психология эмоций / К. Э. Изард. — СПб.: Питер,.2006. — 464 с.
21. Ильин Е П., Пинигин В. Г. Структура эмоциональности как свойства личности // Психологические проблемы самореализации личности. - СПб.: Изд-во СПбГУ, 2001.-Вып. 5.
- 22.Иванова Е.С. Возможности методики «Словарь эмоций» для диагностики и развития эмоциональной сферы // Психологическая диагностика, 2008, №1. – С.101-112.
23. Ильин Е.П., Пономарева М.С.Возрастно-половая динамика базовых эмоций // Ананьевские чтения-2001: Тезисы научно-практической конференции. - СПб., 2001.
24. Куликов, Л.В. Проблема описания психических состояний // Психические состояния: Хрестоматия. СПб.: 2000.

25. Крайг, Г. Психология развития. – СПб.: Питер, 2003.
26. Кондаков И. Психологический словарь, СПб.: Питер - 2000 г. - 433 с.
27. Купер, К Индивидуальные различия М.: Аспект Пресс, - 2000. - 527 с.
28. Кравченко Ю.Е. Психология эмоций (классические и современные теории и исследования). М.: Форум, 2012.
29. Лыдкова Г. М., Панфилов А. Н. Психические состояния студентов в усложненных условиях учебной деятельности // Концепт. – 2013. – Спецвыпуск № 01.
30. Левитов Н.Д. О психологических состояниях человека. - М.,2000. – с. 181-182.
31. Леонтьев Д.А. Внутренний мир личности. // Психология личности в трудах отечественных психологов. / Сост. Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2000. – С.372 – 377.
32. Малютина М. В: Студенчество как объект педагогического исследования / М. В. Малютина // Вестник ОГУ. 2002. - № 5. - С. 51-53.
33. Минутко В.Л. Депрессия/ В.Л. Минутко. - М.: ГЭОТАР- Медиа, 2006. - 319 с.: ил. - Библиогр.: с. 299-319.
34. Мэй Р. Проблема тревоги. М.: Эксмо — прессс. 2001. - 430 с.
35. Прохоров, А.О. Психология состояний: хрестоматия. М.-Санкт-Петербург..2004.
36. Практикум по психологии состояний: Учебное пособие/ Под ред. Проф. А.О. Прохорова. - СПб: Речь, 2004. - 480с.,илл.
37. Прохоров А.О. Психология неравновесных состояний — М.: Изд — во «Институт психологии РАН», 1998. - 152с.
38. Прохоров, А.О. Функциональные структуры и средства саморегуляции психических состояний / Психологический

- журнал, 2005, т.26, №2.
39. Прохоров А.О. Смысловая детерминация психических состояний // Психология психических состояний. Вып.5. Казань, Центр инновационных технологий, 2004.
40. Прохоров, А.О. Функциональные структуры и средства саморегуляции психических состояний / Психологический журнал, 2005, т.26, №2.
41. Психологический словарь / Ред. А.В.Петровского, М.Г.Ярошевского.
42. Прохоров А. О. Феноменология регуляции психических состояний / А. О. Прохоров // Психология психических состояний: сб. науч. ст. Казань: Центр инновационных технологий. — Казань, 2002. — Вып. 4. — С. 263-275.
43. Прохоров, А.О. О связи переживаний и психических состояний / А.О.Прохоров, Л.Р.Фахрутдинова // Ученые записки Казан, гос. ун-та. Сер. Гуманит. науки. - 2008. - Т. 150, кн. 3. - С.50-55.
44. Пинигин В.Г. Возрастные изменения эмоциональных свойств личности // Ананьевские чтения-2001: Тезисы научно-практической конференции. - СПб., 2001.
45. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии // послесл. А.В.Брушлинский, К.А.Абульханова-Славская//.- СПб: Издательство «Питер», 2000.
46. Реан Л.А. Психология человека от рождения до смерти. - СПб.; М.: - Прайм-Еврознак: Нева: Олма-Пресс, 2001. - 652 с.
47. Райе Ф. Психология подросткового и юношеского возраста / Ф. Райе. — СПб.: Питер, 2000. 902 с.
48. Слободчиков В.И., Е. И. Исаев. Психология развития человека. Развитие субъективной реальности в онтогенезе // Учебное пособие. - 2013.

49. Сытоева Н.А. Саморегуляция психических процессов в учебной деятельности студентов // Ежегодный Российского психологического общества — СПб.: Изд-во С.-Петербур. Ун-та, 2003. - с. 434 — 438.
50. Сидоренко, Е.В. Методы математической обработки в психологии.- Санкт-Петербург..2001
- 51.Сафонов В. К. Психическое состояние / В. К. Сафонов // Психология: учебник / под ред. А. А. Крылова. М., 2004. - С. 274-298.
52. Сороковикова Ю. Е. Характеристика интегральной индивидуальности студентов в ситуации экзамена / Э. Г. Сороковикова // Ананьевские чтения — 2004: материалы научно-практической конф. СПб., 2004. - С. 437-439.
- 53.Хухлаева, О.В. Психология развития: молодость, зрелость, старость: Учеб. пособие. - М.: Академия, 2005.
54. Чеснокова И.И. К проблеме психических состояний личности / — Москва-Санкт-Петербург, 2004 // Психология состояний : хрестоматия : учебное пособие .
55. Экман П. Психология эмоций / Пер. с англ.. — СПб: Питер, 2010. — 334с.

Приложение 1.

Методика психологическое состояние студентов.

Инструкция: Оцени своё состояние в данный момент. Оценка следующая:

- 0 — данное состояние отсутствует
- 1 — низкая, малая выраженность состояния

- 2 — ниже среднего
- 3 — средний уровень
- 4 — выше среднего
- 5 — данное состояние максимально выражено

•

Оценки

0 1 2 3 4 5

- Беспокойство
- Весёлость
- Бодрость
- Задумчивость
- Интерес
- Любопытство
- Лень
- Надежда
- Ответственность
- Радость
- Усталость
- Доброта

Приложение 1а

Методика актуальные состояния

Назначение методики — определение уровня актуального психического состояния, особенности которого могут быть обусловлены влиянием конкретных событий сегодняшнего дня, текущим моментом.

Методика представляет собой опросник с набором утверждений, описывающих признаки, которые характеризуют актуальное состояние человека. В методике 5 шкал.

1. Шкала «Ак — Ас»: «активация — деактивация». Высокие оценки — готовность действовать, преодоление трудностей. Низкие оценки — отсутствие готовности действовать.
2. Шкала «То — АС»: «тонус: высокий — низкий». Высокие оценки — ощущение бодрости, энергии. Низкие оценки — утомление, инертность, ощущение вялости.
3. Шкала «Са»: «самочувствие физическое: комфортное — дискомфортное». Высокие оценки — ощущение телесного комфорта. Низкие оценки — ощущение телесного дискомфорта.
4. Шкала «Сп — АС»: «спокойствие — тревога». Высокие оценки — уверенность в своих силах. Низкие оценки — тревога, переживания.
5. Шкала «Во»: «возбуждение эмоциональное: высокое — низкое». Высокие оценки — эмоциональное возбуждение, оживление, напряжение, нервозность. Низкие оценки — спокойствие, сдержанное, ровное поведение.

Высокие оценки — это оценки в 60 и более баллов

Низкие оценки — это оценки в 40 и менее баллов

Средние оценки — это оценки от 41 до 59, норма

Инструкция :

В приведённом ниже списке суждений предложены характеристики состояний человека. Опишите своё текущее состояние — то, в котором вы находитесь в настоящее время. Оценка по семибалльной шкале:

- 1 — полностью не согласен
- 2 — согласен в малой степени
- 3 — согласен почти наполовину
- 4 — согласен наполовину
- 5 — согласен более чем наполовину
- 6 — согласен почти полностью
- 7 — согласен полностью

Текст опросника:

1. Я очень сильно возбужден.
2. Мне трудно сосредоточиться на чем-либо.
3. Я чувствую себя усталым, вялым.
4. У меня потные ладони.
5. Мне совершенно ясно, как решить стоящие передо мной проблемы.
6. У меня сильно устали глаза, мне приходится напрягать зрение.
7. У меня значительное дрожание рук, подергивание мышц лица или конечностей.
8. Меня очень тревожат предстоящие трудности.
9. Мне трудно переносить яркий свет, громкие звуки, резкие запахи.
10. Мои мышцы сильно напряжены.
11. Мысли постоянно возвращаются к возможным неудачам, и мне трудно направить их в другое русло.
12. Я настойчиво стремлюсь добиться своего.
13. Чувствую, что события настоящего могут принести мне значительные неприятности.
14. Мне совершенно не хочется двигаться.
15. У меня большое желание отдохнуть.
16. Я падаю духом, потому что все против меня.
17. Я сейчас сильно обеспокоен другими делами.
18. Я ощущаю тяжесть в голове.
19. Я чувствую себя в большом нервном напряжении.

20. Я сильно раздражен.
21. Мне хочется активно действовать.
22. Я спокоен, меня трудно вывести из равновесия.
23. Чтобы справиться со стоящими передо мной проблемами, у меня достаточно сил.
24. Я испытываю сейчас беспокойство, не вполне понимая отчего.
25. Я сильно напрягаюсь, чтобы понять что-либо прочитанное.
26. Я сильно встревожен.
27. Я полон сил.
28. Я чувствую себя бодрым, свежим.
29. Я очень нервничаю.
30. Я чувствую явное общее недомогание.
31. Мне хочется все ломать и крушить.
32. У меня достаточно сил, чтобы справиться с жизненными трудностями.
33. Я чувствую общую заторможенность и действую как бы по инерции.
34. Мне кажется, что я близок к нервному срыву.
35. Сейчас я вполне могу волевым усилием преодолеть усталость.
36. У меня хватит духа, чтобы вынести все предстоящие трудности.
37. Я работаю за счет того, что пересиливаю себя.
38. Я очень подвижен.

Бланк для ответов

ФИО (полностью) _____

Число, месяц, год рождения _____ Пол _____

Образование _____ Должность _____

Дата опроса _____

Опросник АС						
1		11		21		31
2		12		22		32
3		13		23		33
4		14		24		34
5		15		25		35
6		16		26		36
7		17		27		37
8		18		28		38
9		19		29		
10		20		30		

Обработка результатов:

Ключ

Шкала «Ак – АС»: 12, 21, 23, 32, 35, 36, 38. В шкале 7 пунктов.

Шкала «Во»*: 1,17, 19, 20, -22,29, 31. В шкале 7 пунктов

Шкала «Са»: 2,4, 6, 7, 10, 18, 30. В шкале 7 пунктов

Шкала «То – АС»*: 3, 9, 14, 15, 25, -27, -28, 33, 37. В шкале 9 пунктов.

Шкала «Сп – АС»*: 5, 8, 11, 13, 16, 24, 26, 34: В шкале 8 пунктов.

Подсчет сырых баллов. Во всех шкалах, которые не отмечены звездочками (*), подсчет суммарного балла производится простым арифметическим суммированием баллов, написанных испытуемым в перечисленных пунктах листа ответов.

Шкалы, отмеченные звездочками, содержат пункты со знаком минус – инвертированные пункты. По этим пунктам в суммарный балл идут не те баллы, которые написаны испытуемым, а та разница, которая получается после вычитания написанных баллов из восьми. То есть необходимо использовать формулу: $S = 8 - M$, где M – балл, написанный испытуемым, S – балл, который пойдет в суммирование.

Перевод сырых шкальных оценок в стандартные целесообразно осуществлять, используя формулу (для всех шкал, кроме «Ак»):

$$T = \frac{50 - 10(P - M)}{\sigma}$$

где: T – стандартный балл, P – сырой балл по шкале, M – средняя (математическое ожидание), а – сигма (среднеквадратическое отклонение).

Средние, сигмы и ошибки средней величины, вычисленные на нормативной выборке женщин*

Шкалы	Средняя	Сигма	Ошибки
«Ак–АС»	34,18	7,57	0,36
«То–АС»	29,40	11,06	0,53
«Са»	17,10	7,05	0,34
«Сп–АС»	24,50	10,49	0,50
«Во»	19,59	8,56	0,41

Таблица для перевода сырых баллов в стандартные T-баллы для методики АС (нормативная выборка: женщины, n = 503)

Сырые баллы	Стандартные T-баллы				
	«Ак–АС»	«То–АС»	«Са»	«Сп–АС»	«Во»
7	15	72	65	–	–
8	16	71	63	–	64
9	18	70	62	66	63

10	19	69	61	65	62
11	20	68	59	64	61
12	22	67	58	63	59
13	23	66	57	62	58
14	24	65	55	61	57
15	25	64	54	60	56
16	27	64	52	59	55
17	28	63	51	58	53
18	29	62	50	57	52
19	31	61	48	56	51
20	32	60	47	55	50
21	33	59	46	54	49
22	34	58	44	53	47
23	36	57	43	52	46
24	37	56	42	51	45
25	38	55	40	50	44
26	40	54	39	49	43
27	41	53	38	48	42
28	42	52	36	47	40
29	43	51	35	46	39
30	45	50	34	46	38
31	46	49	32	45	37

32	47	48	31	44	36
33	48	47	30	43	34
34	50	46	28	42	33
35	51	45	27	41	32
36	52	44	25	40	31
37	54	44	24	39	30
38	55	43	23	38	28
39	56	42	21	37	27
40	57	41	20	36	26
41	59	40	19	35	25
42	60	39	17	34	24
43	61	38	16	33	22
44	63	37	15	32	21
45	64	36	13	31	20
46	65	35	12	30	19
47	66	34	11	29	18
48	68	33	–	28	17
49	69	32	–	27	15
50	70	31	–	26	14
51	72	30	–	26	13
52	73	29	–	25	12
53	74	28	–	24	11

54	75	27	–	23	–
55	77	26	–	22	–
56	78	.25	–	21	–
57	79	24	–	20	–
58	81	24	–	19	–
59	82	23	–	18	–
60	83	22	–	17	–
61	84	21	–	16	–
62	86	20	–	15	–

Приложение 16.

**Самооценка склонности к проявлению эмоциональной экспрессии.
Вопросник по эмоциональной экспрессии (ВЭЭ)**

Эта методика представляет собой вопросник из 48 предложений. Первоначально она предназначалась и для выявления склонности к проявлению эмоций той или иной модальности, но затем эта идея была отброшена, так как получавшиеся результаты не совпадали с другими методиками. За этим тестом осталась задача выявлять предпочитаемые средства (каналы) выражения тех или иных эмоциональных состояний, а также интегральные характеристики: интенсивность экспрессии, двигательная активность при эмоциональных переживаниях и нарушения речи и поведения при эмоциональных переживаниях.

Методикой выявляются 8 экспрессивных каналов выражения эмоциональных состояний: громкость голоса, темп речи, образность речи,

речевые ошибки («сбой» речи), интонационная выразительность речи, двигательная активность, лишние движения, мимика. Кроме того, путем комбинации вопросов выделяются три фактора экспрессивности: внешняя выразительность эмоциональных состояний, активность поведения под их влиянием и нарушения речи и поведения под влиянием эмоциональных состояний.

Недостатком методики является неодинаковое количество вопросов, относящихся к названным трем факторам, что существенно затрудняет их сравнение. Ряд вопросов в методике характеризует экспрессивность, не дифференцированную по каналам. В связи с этим не ясна роль этих вопросов как самостоятельного критерия оценки эмоциональной экспрессивности, в какой связи эта экспрессивность находится с каналами экспрессии.

Инструкция. «Напишите на выданном Вам бланке свою фамилию, имя, возраст и дату проведения эксперимента.

Начинайте отвечать на вопросы. Отвечая на каждый вопрос, Вы должны выбрать один из трех предложенных вариантов ответа: «а», «б» или «в», отражающий Ваше мнение. Поставьте крестик в соответствующей клеточке в листке для ответа. Левая клеточка («а») соответствует ответу «безусловно, да», средняя («б») — ответу «иногда», а клеточка «в» — ответу «нет».

Отвечая на вопрос, каждый раз проверяйте, чтобы номер вопроса совпадал с таким же номером в листке для ответов.

Ответы должны быть даны на все вопросы без исключения.

Старайтесь, чтобы промежуточный вариант ответа «б» встречался не чаще 1 раза на 6-7 ответов. Отвечайте на вопросы исходя из того, что для вас характерно в настоящий период времени.

Помните, что к своим ответам нужно отнестись ответственно и серьезно. Отвечать нужно только искренне!

Если Вам непонятна инструкция, прочтите ее еще раз».

Обработка результатов. Количество баллов за каждый ответ: «безусловно да» — 3, «иногда» — 2, «нет» — 0; «а» — безусловно да; «б» — иногда; «в» — нет.

Текст вопросника по эмоциональной экспрессии

1. Можно ли по Вашему голосу догадаться, что вам грустно, тоскливо?
2. Когда Вы злитесь, появляются ли в Вашей речи сравнения, крепкие выражения, прозвища и т. д.?
3. Бывает ли так, что когда Вы боитесь чего-то, то совершаете действия, без которых можно было бы обойтись (крутите в руках предмет, чешете в затылке, одергиваете одежду и т. п.)?
4. Когда у Вас веселое настроение, становится ли Ваша речь более образной, то есть употребляете ли Вы красочные эпитеты, сравнения и т. п.?
5. Когда у Вас веселое настроение, сказывается ли оно на Ваших движениях и жестикуляции, делает ли оно их более активными?
6. Есть ли у Вас склонность говорить быстрее, чем обычно, если Вы чем-то взволнованы?
7. Свойственна ли Вам в состоянии печали замедленность движений и некоторая скованность?
8. Легко ли можно по интонации Вашей речи догадаться, что Вы рассержены?
9. Если Вам тоскливо, заметно ли меняется интонация Вашего голоса?
10. Когда Вы рассказываете что-нибудь веселое, употребляете ли Вы лишние слова («ну», «значит» и т. п.)?
11. Если Вы чем-то обрадованы, говорите ли Вы громче, чем обычно?
12. Если какое-либо событие выводит Вас из равновесия, заметно ли это для

окружающих?

13. Когда Вы рассказываете друзьям, родным что-нибудь веселое, становится ли Ваша речь более выразительной, богатой интонациями?
14. Бывают ли случаи, когда Вы, испугавшись чего-то, начинаете говорить медленнее, чем обычно?
15. Заметно ли для окружающих, что Вам грустно?
16. Если Вы услышали радостную новость, появляются ли у Вас лишние движения, без которых можно было бы обойтись?
17. Если Вы говорите с человеком, на которого рассердились, говорите ли Вы быстрее, чем обычно?
18. Остается ли Ваше лицо бесстрастным, когда Вы сильно разозлитесь?
19. Меняется ли интонация Вашей речи в моменты, когда Вы сильно взволнованы?
20. Становитесь ли Вы непоседливы, активны, если чем-то сильно взволнованы (то есть больше, чем обычно двигаетесь, вертитесь, жестикулируете)?
21. Свойственны ли Вам в периоды волнений, переживаний движения, без которых можно было бы обойтись (поглаживание волос, одергивание одежды, манипуляции с ручкой, бумажкой и т. п.)?
22. Считаете ли Вы, что чаще всего ничем не проявляете своих чувств?
23. Когда у Вас грустное настроение, возникают ли у Вас лишние движения, которые в обычном состоянии не наблюдаются (например, бесцельное движение по комнате, заламывание рук, необычная жестикуляция и др.)?
24. Свойственно ли Вам в возбужденном состоянии говорить сбивчиво, «проглатывать» слова, употреблять лишние слова типа «э-э», «ну» и т. п. - так что слушателю приходится задавать уточняющие вопросы?
25. Когда Вам приходится рассказывать о каком-то случае, который рассмешил Вас, говорите ли Вы быстрее обычного?

26. Если Вы сильно испугались, говорите ли Вы тише, чем обычно?
27. Можно ли догадаться по Вашему лицу, что Вы получили печальное известие?
28. Повышаете ли Вы голос, когда говорите с человеком, который Вас сильно разозлил?
29. Когда у Вас отличное настроение, можно ли догадаться об этом по Вашему лицу?
30. Если у Вас резко изменилось настроение, заметно ли это для окружающих?
31. Если Вы раздражены человеком из-за того, что он помешал Вам работать, проявляется ли это в Ваших жестах, движениях?
32. Можно ли сказать, что о Вашем настроении красноречиво говорит Ваше лицо?
33. Остается ли Ваша речь ясной и понятной для окружающих, когда Вы испытываете страх?
34. Когда Вы рассержены, удастся ли Вам скрыть свое чувство от окружающих?
35. Понятна, связна ли Ваша речь, когда Вами овладевает печаль?
36. Делал ли Вам кто-нибудь замечание, что Вы слишком громко говорите?
37. Можно ли по интонации Вашего голоса догадаться, что Вы чем-то испуганы?
38. Бывает ли так, что волнения Вы не можете произнести ни слова?
39. Считаете ли Вы, что слишком проявляете свой страх?
40. Когда у Вас хорошее настроение, заметно ли это для окружающих?
41. Меняется ли темп вашей речи, если Вы рассказываете о каком-то печальном для вас событии?
42. Если Вы получили испугавшее Вас известие, можно ли догадаться об этом по Вашему лицу?

43. Если Вы рассердились на Вашего собеседника, влияет ли это на связность Вашей речи: появляются в ней паузы, лишние слова или неточности?
44. Бывает ли так, что Ваше раздражение или злость проявляются в движениях, не направленных ни к какой определенной цели (крутите что-то в руках, притрагиваетесь к лицу и т. п.)?
45. Становится ли Ваша речь менее красочной (отсутствие эпитетов, сравнений и т. п.), если Вы чем-то расстроены?
46. Можно ли сказать, что страх делает Вашу речь менее образной?
47. Становитесь ли Вы более подвижным, непоседливым чем обычно, в моменты, когда Вы чем-то напуганы?
48. Ваша речь отличается образностью, то есть свойственно ли Вам употреблять красочные эпитеты, сравнения, меткие выражения?

Ключи к вопроснику по эмоциональной экспрессии

Каналы экспрессии	баллы	Номера вопросов
Громкость голоса		«Да»- 1, 11, 26, 28, 36
Темп речи		«Да» - 6, 14, 17, 25, 41
Образность речи		«Да» - 2, 4, 45, 46, 48
Сбой речи		«Да»- 10, 24, 43; «Нет» - 33, 35
Интонация		«Да» - 8, 9, 13, 19, 37
Двигательная активность		«Да» - 5, 7, 20, 31, 39
Лишние движения		«Да»- 3, 16, 21, 23, 44
Мимика		«Да» - 27, 29, 32, 42; «Нет» - 18
Недифференцированная каналам экспрессия		«Да»- 12, 5, 30, 38, 40, 47; «Нет» - 22, 34

Приложение 2.

Формула Спирмена для подсчета эмпирического коэффициента ранговой корреляции:

$$r_s = 1 - 6 \cdot \frac{\sum d^2 + T_a + T_b}{N \cdot (N^2 - 1)}$$

$$T_a = \sum(a^3 - a)/12)$$

$$T_b = \sum(b^3 - b)/12);$$

где T_a , T_b - погрешности группы А и группы В, a, b - объемы каждой

группы одинаковых рангов в ранговых рядах, d – разность между двумя рангами.

Критические значения выборочного коэффициента корреляции рангов (по В.Ю. Урбаху, 1964)

Связь достоверна, если $r_{s \text{ эмп}} \geq r_s 0,05$ и тем более достоверна, если $r_{s \text{ эмп}} \geq r_s 0,01$.

n	p		n	p		n
	0,05	0,01		0,05	0,01	
5	0,94	-	17	0,48	0,62	29
6	0,85	-	18	0,47	0,6	30
7	0,78	0,94	19	0,46	0,58	31
8	0,72	0,88	20	0,45	0,57	32
9	0,68	0,83	21	0,44	0,56	33
10	0,64	0,79	22	0,43	0,54	34
11	0,61	0,76	23	0,42	0,53	35
12	0,58	0,73	24	0,41	0,52	36
13	0,56	0,7	25	0,4	0,51	37
14	0,54	0,68	26	0,39	0,5	38
15	0,52	0,66	27	0,38	0,49	39
16	0,5	0,64	28	0,38	0,48	40

Примечание к таблице: n – количество испытуемых.

